



Leckere Rezepte

Köstliche Rezeptideen für jeden Anlass, leicht nachzukochen und empfehlenswert bei Laktose-Intoleranz, Fructose-Intoleranz, Histamin-Intoleranz und Reizdarm. Viel Vergnügen beim Zubereiten und guten Appetit!

Rezeptideen bei Fructose-Intoleranz:

Frühstücksideen

[Schinken-Erbesen-Rührei](#)
[Ei mit Kerbelcreme auf Toast](#)
[Tatar zum Frühstück](#)
[Ofenfrische Käsebrötchen mit Speck](#)
[Brie mit Sesam auf kräftigem Bauernbrot](#)

Hauptgerichte

[Raffinierter Lachsauflauf](#)
[Miesmuschel-Paella](#)
[Hähnchenfilet in Sesamkruste](#)
[Rinderfilet in Thymian-Kruste](#)
[Frische Gnocchi mit Lachs-Blattspinat](#)

Vorspeisen

[Selleriecreme-Suppe](#)
[Rinderfilet und Champignons auf Salat](#)
[Spargel an Bechamelsoße mit Shrimps](#)
[Champignons in Gorgonzolacreme](#)
[Rahmpfifferlinge auf Kartoffelpuffern](#)

Desserts und süße Kleinigkeiten

[Creme Caramel](#)
[Schokomousse mit Papaya](#)
[Käse-Marmorkuchen](#)
[Quarkbällchen](#)
[Bagels](#)

Rezeptideen bei Histamin-Intoleranz:

Frühstücksideen

[Mango-Müsli mit Kokosraspeln](#)
[Sportlerfrühstück](#)
[Früchte-Müsli](#)
[Pfannkuchen](#)
[Rührei mit Champignons](#)

Hauptgerichte

[Glasierte Putenbrust](#)
[Feiner Fenchelbraten](#)
[Pochiertes Kalbsfilet auf Wurzelgemüse](#)
[Spaghetti in feiner Paprikasauce](#)
[Tagliatelle mit Salbei-Entenbrust](#)

Vorspeisen

[Mango-Pute auf Feldsalat](#)
[Artischockensuppe](#)
[Feine Hühnerbrühe mit Kräuterklößchen](#)
[Grüner Spargel im Omelettmantel](#)
[Puten-Preiselbeer-Canapes](#)

Desserts und süße Kleinigkeiten

[Limettenschaum mit Sharonfrüchten](#)
[Orangenkuchen](#)
[Feiner Apfelkuchen](#)
[Beerentorte](#)
[Zimtsterne](#)

Rezeptideen bei Reizdarmsyndrom:

Frühstücksideen

Vorspeisen

Frischkornmüsli mit Pflaume
Bananen-Müsli
Obstsalat mit Pistazienjoghurt
Pikanter Power-Drink
Milder Pflaumen-Zimt-Drink

Hauptgerichte

Gefüllte Lachsforelle
Rosmarin-Zitronen-Huhn aus dem Tontopf
Toskanische Lammkeule
Lasagne mit Krabben und Frühlingsgemüse
Gemüsenudeln mit Lachs

Fenchel-Toast
Italienischer Blattsalat
Kartoffelsalat mit Rucola
Karottencremesuppe
Brokkolicremesuppe mit Forelle

Desserts und süße Kleinigkeiten

Erdbeersalat mit Pistaziensauce
Erdbeer-Yogurette-Torte
Rotwein-Brot-Kuchen
Rote-Grütze-Kuchen
Kefir-Mandarinen-Schnitten

Rezeptideen bei Laktose-Intoleranz:

Frühstücksideen

Honigmelone mit Schwarzwälder Schinken
Kalter Braten mit kalter Rotweingelee-Soße
Makrele mit Meerrettich
Spargel-Schinken-Röllchen
Süße Plätzchen

Hauptgerichte

Hähnchen im Römertopf mit Rotweinsauce
Rinderbraten mit Kräuterhaube
Hasenfilets im Wirsingmantel
Spaghettisalat mit Pilzen
Gefüllte Paprika im Römertopf

Vorspeisen

Gemüsesuppe
Klare Gemüsesuppe
Knackige Gemüsesuppe
Kräutersuppe
Spinatsuppe

Desserts und süße Kleinigkeiten

Zitronen-Sorbet
Nusskuchen
Streuselkuchen
Weihnachtsplätzchen mit Himbeerkonfitüre
Süße Plätzchen

Special: Backen ohne Laktose (Milchzucker):

Amaretti-Makrönchen
Choc Rocks
Flachswickel

Grapefruit mit Baiserhaube
Himbeersorbet
Johannisbeer-Crumble

[Hefeteilchen](#)
[Bananen-Schokoladen-Kuchen](#)
[Mandarinentorte](#)
[Feiner Napfkuchen](#)
[Mandel-Orangen-Kuchen](#)
[Fruchtige Apfel-Zimt-Törtchen](#)
[Möhrenmuffins](#)
[Herrenkuchen](#)
[Patchwork-Kuchen](#)
[Pina-Colada-Kuchen](#)
[Kiwi-Baiser-Torte](#)
[Gewürz-Krümel-Kuchen](#)
[Pfirsichtorte](#)
[Linzer Torte](#)
[Mandeltorte](#)
[Windbeutel](#)

[Schoko-Mandel-Auflauf](#)
[Brokkoli-Lachs-Taschen](#)
[Kräuterbrötchen](#)
[Olivenfladen](#)
[Frühlingsrollen](#)
[Hackfleischröllchen](#)
[Pizzaschnecken](#)
[Speckrollen](#)
[Grundrezept Hefeteig](#)
[Johannisbeerkuchen mit Nussbaiser](#)
[Möhren-Nuss-Torte](#)
[Zwetschkuchen mit Streuseln](#)
[Biskuitroulade mit Konfitüre](#)
[Punschtorte](#)
[Obsttörtchen](#)

Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>

Gefunden unter: http://www.laktonova.de/deutsch/info_service/leckere_rezepte.html